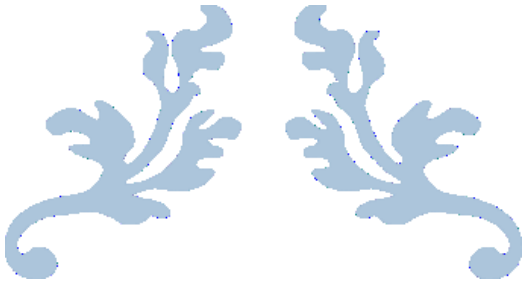


।। শ্রীরামকৃষ্ণ পূজাপদ্ধতি ।।

দশোপচারে শ্রীশ্রীঠাকুরের নিত্যপূজা

সংকলনে ব্রহ্মচারী সাগর

ব্রহ্মচারী প্রশিক্ষণ কেন্দ্র, বেলুড় মঠ

প্রশিক্ষণ বর্ষঃ- (২০২২ – ২০২৪)

১। প্রস্তুতি -

* প্রথমে মাথায় গঙ্গাজল ছিটিয়ে সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করতে হবে।
* পূজাদ্রব্যাদি ঠিকঠাক আছে কিনা দেখে ; শ্রীশ্রীঠাকুরকে সাদা ও লাল, শ্রীশ্রীমাকে লাল এবং স্বামীজীকে সাদা চন্দনের ফোঁটা পরাতে হবে।
* শ্রীশ্রীঠাকুরকে (যে-কোন ফুল), শ্রীশ্রীমাকে (লাল ফুল) এবং স্বামীজীকে (হলুদ বা সাদা ফুল) অর্ঘ্য দিয়ে পুনরায় সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করতে হবে।
* পূর্বমুখে বা উত্তরমুখে আসনে উপবেশন করে হাত ধুতে হবে।
* তাম্রকুণ্ডে একফোঁটা গঙ্গাজল ফেলে অনামিকার সাহায্যে ত্রিকোণ অঙ্কন করে তার উপর বাণেশ্বর শিব স্থাপন করে একটি অর্ঘ্য প্রদান করতে হবে।
* দীপ জ্বালিয়ে দুটি ধূপকাঠি জ্বালতে হবে।
* যথাশক্তি/১০৮ বার ইষ্টমন্ত্র জপ করে করজোড়ে বলতে হবে-

ওঁ সর্বমঙ্গলমঙ্গল্যং বরেণ্যং বরদং শুভম্।
নারায়ণং নমস্কৃত্য সর্বকর্মাণি কারয়েৎ।।

২। আচমন -

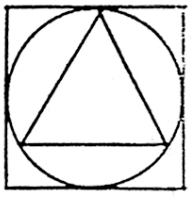
* ডানহাতের তালুতে অল্প জল নিয়ে আওয়াজ না করে **'ওঁ বিষ্ণুঃ'** মন্ত্রে তিনবার পান করে প্রতিবার হাত ধুতে হবে।
* ডানহাতের বুড়ো আঙ্গুলের গোড়া দিয়ে ডানদিক থেকে বামদিকে দুবার ওষ্ঠদ্বয় মুছে নিয়ে হাত ধুতে হবে।
* তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকার অগ্রভাগ একত্র করে ওষ্ঠ ও অধর, বুড়ো আঙ্গুল ও তর্জনীর অগ্রভাগ একত্র করে ডান ও বাম নাক, বুড়ো আঙ্গুল ও অনামিকার অগ্রভাগ একত্র করে ডান ও বাম চোখ এবং ডান ও বাম কান স্পর্শ করত বুড়ো আঙ্গুল ও কনিষ্ঠার অগ্রভাগ একত্র করে নাভি স্পর্শ পূর্বক হাত ধুতে হবে।
* ডানহাতের করতল দিয়ে হৃদয়, সমস্ত আঙ্গুলের অগ্রভাগ দিয়ে মাথা, ডান ও বাম বাহুমূল স্পর্শ করে হাত ধুয়ে করজোড়ে বলতে হবে-

ওঁ তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদং সদা পশ্যন্তি সূরয়ঃ দিবীব চক্ষুরাততম্।
ওঁ অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্বাবস্থাং গতোঽপি বা।
যঃ স্মরেৎ পুণ্ডরীকাক্ষং স বাহ্যাভ্যন্তরঃ শুচিঃ।।

৩। সামান্যার্ঘ্য স্থাপন -

* নিজের সামনে ভূমিতে কমন্ডলু থেকে একফোঁটা জল ফেলে আঙ্গুল না তুলে ডানহাতের অনামিকা দিয়ে প্রথমে ত্রিকোণ, তার বাইরে বৃত্ত ও তার বাইরে চতুষ্কোণ মণ্ডল আঁকতে হবে এবং হাত ধুয়ে লাল ফুল ও লাল চন্দন দ্বারা স্থানটি পূজা করতে হবে-

ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে আধারশক্ত্যাদিভ্যো নমঃ।



মণ্ডল

* **'ফট্'** মন্ত্রে কোশা-কুশি জল দিয়ে ধুয়ে মণ্ডল – এর উপর স্থাপন করতে হবে এবং **'নমঃ'** মন্ত্রে ৩/৪ ভাগ জলপূর্ণ করে কোশার অগ্রভাগে **'ওঁ'** মন্ত্রে একটি অর্ঘ্য স্থাপন করতে হবে।

* কোশার জলে (চন্দনসহ ফুল, বেলপাতা, তুলসী, দূর্বা, আতপ চাল, অগুরু) দিয়ে **অঙ্কুশমুদ্রায়** জলস্পর্শ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে সূর্যমণ্ডল হতে সকল তীর্থজলকে আবাহন করতে হবে-

ওঁ গঙ্গে চ যমুনে চৈব গোদাবরি সরস্বতি।
নর্মদে সিন্ধুকাবেরি জলেঽস্মিন্ সন্নিধিং কুরু।।

অঙ্কুশমুদ্রা

* **'হূঁ'** মন্ত্রে **অবগুণ্ঠনমুদ্রা**, **'বং'** মন্ত্রে **ধেনুমুদ্রা** দেখিয়ে; **মৎস্যমুদ্রায়** ১০ বার **'ওঁ'** মন্ত্র জপ করতে হবে।

অবগুণ্ঠনমুদ্রা

ধেনুমুদ্রা

মৎস্যমুদ্রা

৪। দ্বারপূজা -

* কোশার জল দ্বারদেশে ছিটাতে হবে-

ওঁ দ্বারদেবতাভ্যো নমঃ।

* যেকোন ফুল ও চন্দন নিয়ে দরজার দিকে পূজা করতে হবে-

ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে দ্বারদেবতাভ্যো নমঃ।

* সাদাফুল ও সাদা চন্দন নিয়ে নৈঋত (দক্ষিণ-পশ্চিম) কোণে পূজা করতে হবে-

ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে ব্রহ্মণে নমঃ।

* সাদাফুল ও সাদা চন্দন নিয়ে তাম্রকুণ্ডে পূজা করতে হবে-

ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে বাস্তুপুরুষায় নমঃ।

৫। ঘণ্টা পূজা -

* কোশার জল **'ফট্'** মন্ত্রে ঘণ্টায় ছিটিয়ে যেকোন ফুল ও চন্দন নিয়ে ঘণ্টায় পূজা করতে হবে-

ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে জয়ধ্বনি মন্ত্রমাতঃ স্বাহা।

* অতঃপর ঘণ্টা বাজাতে হবে।

৬। ভূতাপসারণ –

* বামহাতের তালুতে কিছু আতপ চাল নিয়ে ডানহাত দিয়ে ঢাকা দিয়ে **'ফট্'** মন্ত্রে ৭ বার জপ করে (ঘণ্টাধ্বনি সহ) **নারাচমুদ্রায়** সেই চাল নিম্নোক্ত মন্ত্রে চারিদিকে ছড়িয়ে দিতে হবে-

ওঁ সর্ব বিঘ্নানুৎসারয় হূঁ ফট্ স্বাহা।
ওঁ অপসর্পন্তু তে ভূতা যে ভূতা ভুবি সংস্থিতাঃ।
যে ভূতা বিঘ্নকর্তারস্তে নশ্যন্তু শিবাজ্ঞয়া।।

নারাচমুদ্রা

৭। ভূমিশুদ্ধি -

* ডানহাতে অল্প জল নিয়ে মুষ্টিবদ্ধভাবে নিম্নোক্ত মন্ত্রে ভূমিতে ফেলতে হবে-

ওঁ রক্ষ রক্ষ হূঁ ফট্ স্বাহা।

৮। আসনশুদ্ধি -

* ভূমিতে আসনের নিচে ডানদিকে কুশি দিয়ে একফোঁটা জল ফেলে অনামিকা দিয়ে ত্রিকোণ অঙ্কন করে হাত ধুতে হবে।
* লালফুল ও চন্দন নিয়ে ত্রিকোণ স্থানটি পূজা করতে হবে-

  ওঁ হ্রীং এতে গন্ধপুষ্পে আধারশক্ত্যাদিভ্যো নমঃ।
* বামহাত ডানদিকে রেখে এবং ডানহাত বামদিকে রেখে আসন স্পর্শ করে বলতে হবে-

  ওঁ অস্য আসনোপবেশনমন্ত্রস্য মেরুপৃষ্ঠঋষিঃ সুতলং ছন্দঃ কূর্মো দেবতা আসনোপবেশনে বিনিয়োগঃ।
* করজোড়ে বলতে হবে-

  ওঁ পৃথ্বি ত্বয়া ধৃতা লোকা দেবি ত্বং বিষ্ণুনা ধৃতা।

  ত্বঞ্চ ধারয় মাং নিত্যং পবিত্রং কুরু চাসনম্।।
* হাত ধুয়ে লালচন্দন নিয়ে আসনের উপর ডানদিকে ত্রিকোণ অঙ্কন করে পুনরায় হাত ধুতে হবে।
* লালফুল ও চন্দন নিয়ে স্থানটি পূজা করতে হবে-

  হ্রীং এতে গন্ধপুষ্পে আধারশক্তয়ে কমলাসনায় নমঃ।

৯। গুরু প্রণাম -

* গুরুকে মনে মনে সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করে (হাতজোড় করে) বলতে হবে-

  বাম কানের পাশে- **ঐং গুরুভ্যো নমঃ।**

  তার কিছু উপরে- **ঐং পরমগুরুভ্যো নমঃ।**

  তারও কিছু উপরে- **ঐং পরাপরগুরুভ্যো নমঃ।**

  আরও উপরে- **ঐং পরমেষ্ঠিগুরুভ্যো নমঃ।**

  ডান কানের পাশে- **ওঁ গং গণেশায় নমঃ।**

  বুকের কাছে - **ওঁ ঐং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।**

নারাচমুদ্রা

১০। করশুদ্ধি -

* **'হ্সৌঁ'** মন্ত্রে চন্দন সহ একটি লালফুল ডানহাতে নিতে হবে।
* **'আং হূঁ ফট্ স্বাহা'** মন্ত্রে উভয় হাতের তালু দিয়ে ফুলটি মর্দন করতে হবে।
* **নারাচমুদ্রায়** বামহাতে ফুলটি নিয়ে **'ক্লীং'** মন্ত্রে মাথার চারদিকে ঘুরিয়ে **'ঐং'** মন্ত্রে ঘ্রাণ নিতে হবে।
* অতঃপর **নারাচমুদ্রায়** ফুলটি ঈশান (উত্তর-পূর্ব) কোণে **'ফট্'** মন্ত্রে নিক্ষেপ করে হাত ধুতে হবে।

১১। পুষ্পশুদ্ধি -

* পুষ্পপাত্রের সমস্ত ফুলে নিম্নোক্ত মন্ত্রে তিনবার জলের ছিটা দিতে হবে-

  ওঁ শতাভিষেক হূঁ ফট্ স্বাহা।
* বামহাতে বুক এবং ডানহাতে পুষ্প স্পর্শ করে বলতে হবে-

  ওঁ পুষ্পে পুষ্পে মহাপুষ্পে সুপুষ্পে পুষ্পসম্ভবে।

  পুষ্পচয়াবকীর্ণে চ হূঁ ফট্ স্বাহা।।
* একটি সাদাফুল দিয়ে সমস্ত সাদাফুলে সাদাচন্দন এবং একটি লালফুল দিয়ে সমস্ত লালফুলে লালচন্দন লাগাতে হবে।

১২। দিব্যবিঘ্ননিবারণ ও দিগ্বন্ধন -

* উপরের দিকে তাকিয়ে করজোড়ে বলতে হবে-

ওঁ ঐং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

* **'ফট্'** মন্ত্রে ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা আঙ্গুল দুটি দিয়ে বামহাতের তালুতে তিনটি আওয়াজ করতে হবে।
* ডানহাতের বুড়ো আঙ্গুল ও তর্জনী দিয়ে পূর্ব দিক থেকে উত্তরপূর্ব দিকে অর্থাৎ ঘড়ির কাটার দিকে ৮ বার এবং নিচে ও উপরে ২ বার **'ফট্'** মন্ত্রে মোট ১০ বার তুড়ি দিতে হবে।

১৩। ভূমিবিঘ্ননিবারণ –

* বামপায়ের গোড়ালি দিয়ে মেঝেতে **'ফট্'** মন্ত্রে তিনবার আঘাত করতে হবে।

১৪। অন্তরিক্ষবিঘ্ননিবারণ –

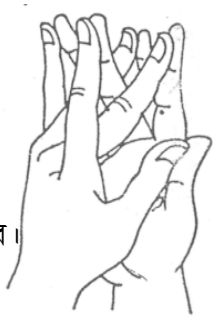
* ডানহাতের তালুতে অল্প জল নিয়ে **'অস্ত্রায় ফট্'** মন্ত্রে উপরের দিকে ছিটাতে হবে।

১৫। দেবতা ও পূজাদ্রব্য শুদ্ধি –

* **'ওঁ ঐং ফট্'** মন্ত্রে তিন বার দেবতা, তাম্রকুন্ড ও পূজাদ্রব্যে জল ছিটিয়ে **'বং'** মন্ত্রে **ধেনুমুদ্রা** দেখাতে হবে।

১৬। মন্ত্রশুদ্ধি – করজোড়ে বলতে হবে।

অং ঐং অং, কং ঐং কং, চং ঐং চং, টং ঐং টং,
তং ঐং তং, পং ঐং পং, যং ঐং যং, শং ঐং শং।



ধেনুমুদ্রা

১৭। বহ্নিপ্রাকার চিন্তা –

* ডানহাতের তালুতে অল্প জল নিয়ে **'রং'** মন্ত্রে চারিদিকে ছিটিয়ে বহ্নিপ্রাকার চিন্তা করতে হবে।

১৮। দেহমার্জন ও আত্মরক্ষা -

* উভয় হস্ত দিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে তিনবার নিজের দেহ মার্জন করতে হবে-

ওঁ ঐং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ ওঁ।

* হৃদয়ে ডানহাত দিয়ে বলতে হবে -

ওঁ দুর্গে দুর্গে রক্ষিণি স্বাহা।
ওঁ আং হূঁ ফট্ স্বাহা।।

১৯। প্রাণায়াম -

* **'ওঁ'** বা **'ঐং'** মন্ত্র উচ্চারণ করে ডান নাক বন্ধ করে বাম নাক দিয়ে ৪ বার শ্বাস নিয়ে দুই নাক বন্ধ করে **'ওঁ'** বা **'ঐং'** মন্ত্র ১৬ বার জপ করতে হবে এবং বাম নাক বন্ধ করে ডান নাক দিয়ে **'ওঁ'** বা **'ঐং'** মন্ত্রে ৮ বার শ্বাস ছাড়তে হবে।
* একইভাবে ক্রমান্বয়ে আরও দুবার বাম নাক ও ডান নাক বন্ধ করে পুরো পক্রিয়াটা সম্পন্ন করে হাত ধুতে হবে।

২০। সংক্ষিপ্ত ভূতশুদ্ধি – বামহাতের তালুর উপর ডানহাতের তালু কোলের কাছে রেখে বলতে হবে।

ওঁ ভূতশৃঙ্গাটাচ্ছিরঃ সুষুম্নাপথেন জীবশিবং
পরমশিবপদে যোজয়ামি স্বাহা।। (১)
ওঁ যং লিঙ্গশরীরং শোষয় শোষয় স্বাহা।। (২)
ওঁ রং সংকোচশরীরং দহ দহ স্বাহা।। (৩)
ওঁ পরমশিব সুষুম্নাপথেন মূলশৃঙ্গাটমুল্লসোল্লস জ্বল জ্বল প্রজ্বল প্রজ্বল সোঽহং হংসঃ স্বাহা।। (৪)

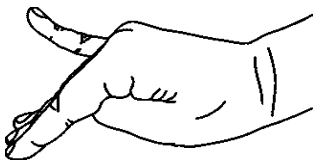
২১। ব্যাপকন্যাস –

* **'আং হূঁ ফট্ স্বাহা'** মন্ত্রে উভয় হস্ত দ্বারা সমস্ত দেহে তিনবার ব্যাপকন্যাস করে হাত ধুতে হবে।

২২। জীবন্যাস–

* নবরচিত দিব্যদেহে ইষ্টদেবতার প্রাণ প্রতিষ্ঠা করার জন্য **'সোঽহং'** ভাবনা করে **লেলিহানমুদ্রায়** হৃদয় স্পর্শ করে নিজেকে দেবতাময় চিন্তা করে পাঠ করতে হবে।

আং হ্রীং ক্রোঁ যং রং লং বং শং ষং সং হৌঁ হংসঃ শ্রীরামকৃষ্ণদেবতায়াঃ প্রাণা ইহ প্রাণাঃ।
আং হ্রীং ক্রোঁ যং রং লং বং শং ষং সং হৌঁ হংসঃ শ্রীরামকৃষ্ণদেবতায়াঃ জীব ইহ স্থিতঃ।
আং হ্রীং ক্রোঁ যং রং লং বং শং ষং সং হৌঁ হংসঃ শ্রীরামকৃষ্ণদেবতায়াঃ সর্বেন্দ্রিয়াণি।
আং হ্রীং ক্রোঁ যং রং লং বং শং ষং সং হৌঁ হংসঃ শ্রীরামকৃষ্ণদেবতায়াঃ বাঙ্মনশ্চক্ষুস্ত্বক্শ্রোত্রঘ্রাণপ্রাণা ইহাগত্য সুখং চিরং তিষ্ঠন্তু স্বাহা।



লেলিহানমুদ্রা

২৩। মাতৃকান্যাস –

* করজোড়ে বলতে হবে-

ওঁ অস্য মাতৃকামন্ত্রস্য ব্রহ্মঋষিঃ, গায়ত্রীচ্ছন্দো, দেবী মাতৃকা সরস্বতী দেবতা
হলো বীজানি স্বরাঃ শক্তয়ঃ অব্যক্তং কীলকং সর্বাভীষ্টসিদ্ধয়ে লিপিন্যাসে বিনিয়োগঃ।

* **তত্ত্বমুদ্রায়** নিম্নোক্ত স্থান স্পর্শ করে হাত ধুতে হবে-

মস্তকে - **ওঁ ব্রহ্মণে ঋষয়ে নমঃ।**
মুখে - **ওঁ গায়ত্রীচ্ছন্দসে নমঃ।**
হৃদয়ে - **ওঁ মাতৃকাসরস্বত্যৈ দেবতায়ৈ নমঃ।**
মূলাধারে - **ওঁ হল্ভ্যো বীজেভ্যো নমঃ।**
পাদদ্বয়ে - **ওঁ স্বরেভ্যো শক্তিভ্যো নমঃ।**
সর্বাঙ্গে - **ওঁ অব্যক্তকীলকায় নমঃ।**

তত্ত্বমুদ্রা

২৪। করন্যাস -

* তর্জনী দ্বারা বুড়ো আঙ্গুল স্পর্শ করে (হস্তদ্বয়ের) - **অং কং খং গং ঘং ঙং আং অঙ্গুষ্ঠাভ্যাং নমঃ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা তর্জনী স্পর্শ করে - **ইং চং ছং জং ঝং ঞং ঈং তর্জনীভ্যাং স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা মধ্যমা স্পর্শ করে - **উং টং ঠং ডং ঢং ণং ঊং মধ্যমাভ্যাং বষট্।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা অনামিকা স্পর্শ করে - **এং তং থং দং ধং নং ঐং অনামিকাভ্যাং হূঁ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা কনিষ্ঠা স্পর্শ করে - **ওং পং ফং বং ভং মং ঔং কনিষ্ঠাভ্যাং বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে- **অং যং রং লং বং শং ষং সং হং লং ক্ষং অঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।**

২৫। অঙ্গন্যাস -

* তর্জনী মধ্যমা ও অনামিকা দ্বারা হৃদয় স্পর্শ করে (ডানহাতের) -**অং কং খং গং ঘং ঙং আং হৃদয়ায় নমঃ।**
* তর্জনী ও মধ্যমা দ্বারা মাথা স্পর্শ করে - **ইং চং ছং জং ঝং ঞং ঈং শিরসে স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা শিখা স্পর্শ করে - **উং টং ঠং ডং ঢং ণং ঊং শিখায়ৈ বষট্।**
* দুই হাত দ্বারা দুই বাহুমূল স্পর্শ করে - **এং তং থং দং ধং নং ঐং কবচায় হূঁ।**
* তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা দ্বারা তিন নেত্র স্পর্শ করে - **ওং পং ফং বং ভং মং ঔং নেত্রত্রয়ায় বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে- **অং যং রং লং বং শং ষং সং হং লং ক্ষং অঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।**

২৬। গন্ধাদির অর্চনা -

* চন্দনের বাটিতে তিনবার জল ছিটিয়ে বলতে হবে-

  ওঁ এতেভ্যো গন্ধাদিভ্যো নমঃ।

* যে-কোন ফুল ও চন্দন দিয়ে পূজা করে ফুলটিকে, দুটো চন্দন বাটির মাঝে রাখতে হবে-

  ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে এতেভ্যো গন্ধাদিভ্যো নমঃ।

* সাদাফুল ও সাদাচন্দন তাম্রকুণ্ডে দিয়ে বলতে হবে-

  ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে এতদধিপতয়ে দেবায় শ্রীবিষ্ণবে নমঃ।

* সাদাফুল ও সাদাচন্দন তাম্রকুণ্ডে দিয়ে বলতে হবে-

  ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে এতৎসম্প্রদানেভ্যঃ পূজনীয় দেবেভ্যো নমঃ।

২৭। সূর্যার্ঘ্য প্রদান -

* দুই হাতে করে কুশিতে (জল, লালফুল, লালচন্দন, দূর্বা, আতপ চাল) নিয়ে বলতে হবে-

  ওঁ নমো বিবস্বতে ব্রহ্মন্ ভাস্বতে বিষ্ণুতেজসে।
  জগৎ সবিত্রে শুচয়ে সবিত্রে কর্মদায়িনে ।।

* অতঃপর নিম্নোক্ত মন্ত্রে ঐ কুশির জল তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে-

  এষোঽর্ঘ্যঃ ওঁ শ্রীসূর্যায় নমঃ।

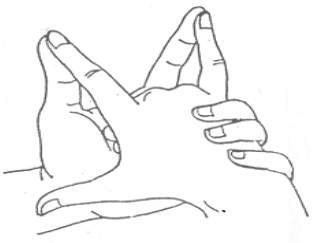
* করজোড়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে প্রণাম করতে হবে-

  ওঁ জবাকুসুমসঙ্কাশং কাশ্যপেয়ং মহাদ্যুতিম্।
  ধ্বান্তারিং সর্বপাপঘ্নং প্রণতোঽস্মি দিবাকরম্।।

২৮। গুরুপূজা –

* **কূর্মমুদ্রায়** সাদাচন্দন যুক্ত সাদাফুল নিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে ধ্যান পূর্বক ঐ ফুল তাম্রকুণ্ডে রেখে পঞ্চোপচারে গুরুপূজা করতে হবে-

  ওঁ ব্রহ্মানন্দং পরমসুখদং কেবলং জ্ঞানমূর্তিং
  দ্বন্দ্বাতীতং গগনসদৃশং তত্ত্বমস্যাদি লক্ষ্যম্।
  একং নিত্যং বিমলমচলং সর্বধী সাক্ষিভূতং
  ভাবাতীতং ত্রিগুণরহিতং সদ্‌গুরুং তং নমামি।।



কূর্মমুদ্রা

* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং এষ গন্ধঃ শ্রীগুরবে নমঃ।**
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং সচন্দনপুষ্পং শ্রীগুরবে নমঃ।**
* বেলপাতা ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং সচন্দনবিল্বপত্রং শ্রীগুরবে নমঃ।**
* ধূপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ ঐং এষ ধূপঃ শ্রীগুরবে নমঃ।**
* দীপ (ঘণ্টাধ্বানি সহ) - **ওঁ ঐং এষ দীপঃ শ্রীগুরবে নমঃ।**
* হাত ধুয়ে আতপচাল নিয়ে (তাম্রকুন্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং অক্ষত নৈবেদ্যং শ্রীগুরবে নমঃ।**
* কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং পানার্থোদকং শ্রীগুরবে নমঃ।**
* পুনরায় কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং আচমনীয়ং শ্রীগুরবে নমঃ।**
* সাদাচন্দন যুক্ত সাদাফুল ও বেলপাতা (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং এষ সচন্দনপুষ্পবিল্বপত্রাঞ্জলিঃ শ্রীগুরবে বৌষট্।**
* অতঃপর ইষ্টমন্ত্র অথবা **'ঐং'** মন্ত্র দশবার জপ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে প্রণাম করতে হবে-

  ওঁ অখণ্ডমণ্ডলাকারং ব্যাপ্তং যেন চরাচরম্।
  তৎপদং দর্শিতং যেন তস্মৈ শ্রীগুরবে নমঃ।।

২৯। পঞ্চদেবতার পূজা –

* গণেশাদি পঞ্চদেবতার নিম্নোক্ত ক্রমে গন্ধপুষ্পে পূজা করতে হবে-

  লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে গং গণেশায় নমঃ।**

  সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ নমঃ শিবায় এতে গন্ধপুষ্পে শিবায় নমঃ।**

  লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে শ্রীসূর্যায় নমঃ।**

  সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ নমো নারায়ণায় এতে গন্ধপুষ্পে নারায়ণায় নমঃ।**

  লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ হ্রীং এতে গন্ধপুষ্পে জয়দুর্গায়ৈ নমঃ।**

  লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে রং অগ্নয়ে নমঃ।**

* সম্ভব হলে গণেশাদি পঞ্চদেবতার পৃথক পৃথক পূজা পঞ্চোপচারে করতে হয়। (১৯-২২ নং পৃষ্ঠা)

৩০। বাণেশ্বর শিবপূজা -

* **কূর্মমুদ্রায়** (শ্বেতপুষ্প/আকন্দপুষ্প/ধুতরাপুষ্প) নিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে ধ্যান পূর্বক ঐ ফুল বাণেশ্বর শিবের উপর রাখতে হবে- **ঐং প্রমত্তং শক্তিসংযুক্তং বাণাখ্যং চ মহাপ্রভম্।**
  কামবাণান্বিতং দেবং সংসারদহনক্ষমম্।।
  শৃঙ্গারাদি রসোল্লাসং বাণাখ্যং পরমেশ্বরম্।
  এবং ধ্যাত্বা বাণলিঙ্গং যজেত্তং পরমং শিবম্।।

কূর্মমুদ্রা

* অতঃপর ঘণ্টাধ্বনি সহ নিম্নোক্ত মন্ত্রে বাণেশ্বর শিবের স্নান পূর্বক পঞ্চোপচারে পূজা করতে হবে-
  ওঁ ত্র্যম্বকং যজামহে সুগন্ধিং পুষ্টিবর্ধনং।
  উর্বারুকমিব বন্ধনান্মৃত্যোর্মুক্ষীয় মাঽমৃতাৎ।।
  ওঁ তৎপুরুষায় বিদ্মহে মহাদেবায় ধীমহি তন্নো রুদ্রঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
  ওঁ ঐং ইদং স্নানীয়ং বাণেশ্বরশিবায় নমঃ।
* বস্ত্রখণ্ড দিয়ে মুছিয়ে দিতে হবে।
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং এষ গন্ধঃ বাণেশ্বরশিবায় নমঃ।**
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং সচন্দনপুষ্পং বাণেশ্বরশিবায় নমঃ।**
* বেলপাতা ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং সচন্দনবিল্বপত্রং বাণেশ্বরশিবায় নমঃ।**
* ধূপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ ঐং এষ ধূপঃ বাণেশ্বরশিবায় নমঃ।**
  ওঁ তৎপুরুষায় বিদ্মহে মহাদেবায় ধীমহি তন্নো রুদ্রঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
* দীপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ ঐং এষ দীপঃ বাণেশ্বর শিবায় নমঃ।**
  ওঁ তৎপুরুষায় বিদ্মহে মহাদেবায় ধীমহি তন্নো রুদ্রঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
* হাত ধুয়ে আতপচাল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং অক্ষত নৈবেদ্যং বাণেশ্বরশিবায় নমঃ।**
* কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) – **ওঁ ঐং ইদং পানার্থোদকং বাণেশ্বরশিবায় নমঃ।**
* পুনরায় কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং আচমনীয়ং বাণেশ্বরশিবায় নমঃ।**
* সাদাচন্দন যুক্ত সাদাফুল ও বেলপাতা (তাম্রকুণ্ডে) – **ওঁ ঐং এষ সচন্দনপুষ্পবিল্বপত্রাঞ্জলিঃ বাণেশ্বরশিবায় বৌষট্।**
* অতঃপর ইষ্টমন্ত্র অথবা **'ওঁ নমঃ শিবায়'** মন্ত্র দশবার জপ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে প্রণাম করতে হবে-
  ওঁ বাণেশ্বরায় নরকার্ণবতারণায় জ্ঞানপ্রদায় করুণাময়সাগরায়।
  কর্পূরকুন্দধবলেন্দু জটাধরায় দারিদ্র্য দুঃখদহনায় নমঃ শিবায়।।
* অতঃপর গন্ধপুষ্পে মাগৌরীর পূজা (লালফুল ও লালচন্দন) - **ওঁ হ্রীং এতে গন্ধপুষ্পে গৌর্যৈ নমঃ।**
* অতঃপর গন্ধপুষ্পে অষ্টমূর্তির পূজা (সাদাফুল ও সাদাচন্দন) - **ওঁ ঐং এতে গন্ধপুষ্পে অষ্টমূর্তিভ্যো নমঃ।**

৩১। গন্ধপুষ্পে নানা দেবতার পূজা -

* সমস্ত পূজা তাম্রকুণ্ডস্থ জলে করতে হবে-

(লালফুল ও লালচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে আদিত্যাদি নবগ্রহেভ্যো নমঃ।**
(সাদাফুল ও সাদাচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে ইন্দ্রাদি-দশদিক্-পালেভ্যো নমঃ।**
(লালফুল ও লালচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে কাল্যাদি-দশমহাবিদ্যাভ্যো নমঃ।**
(সাদাফুল ও সাদাচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে মৎস্যাদি-দশাবতারেভ্যো নমঃ।**
(সাদাফুল ও সাদাচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে সর্বেভ্যো দেবেভ্যো নমঃ।**
(লালফুল ও লালচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে সর্বাভ্যো দেবীভ্যো নমঃ।**
(লালফুল ও লালচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে অকারাদি-পঞ্চাশদ্বর্ণেভ্যো নমঃ।**
(সাদাফুল ও সাদাচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে প্রতিপদাদি-তিথিভ্যো নমঃ।**
(লালফুল ও লালচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে কৃষ্ণপক্ষায় নমঃ।**
(সাদাফুল ও সাদাচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে শুক্লপক্ষায় নমঃ।**
(লালফুল ও লালচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে অমাবস্যায়ৈ নমঃ।**
(সাদাফুল ও সাদাচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে পূর্ণিমায়ৈ নমঃ।**
(যে-কোন ফুল ও চন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে পূজনীয় স্থানীয়দেবতাভ্যো নমঃ।**

৩২। পীঠন্যাস -

* **মৃগমুদ্রায়** বক্ষস্থল স্পর্শ করে বলতে হবে-

ওঁ হ্রীং পীঠদেবতাভ্যো নমঃ।
ওঁ হ্রীং পীঠশক্তিভ্যো নমঃ।

মৃগমুদ্রা

৩৩। ঋষ্যাদিন্যাস –

* করজোড়ে বলতে হবে-

ওঁ ঐং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ ইত্যস্য মন্ত্রস্য ব্রহ্ম ঋষিঃ,
গায়ত্রী ছন্দঃ, সর্বদেবদেবীস্বরূপঃ শ্রীরামকৃষ্ণো দেবতা ঋষ্যাদিন্যাসে বিনিয়োগঃ।

* **তত্ত্বমুদ্রায়** নিম্নোক্ত স্থানে স্পর্শ করে হাত ধুতে হবে-

মস্তকে- **ওঁ ব্রহ্মণে ঋষয়ে নমঃ।**
মুখে - **ওঁ গায়ত্রী ছন্দসে নমঃ।**
হৃদয়ে- **ওঁ ঐং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।**

তত্ত্বমুদ্রা

৩৪। করন্যাস –

* তর্জনী দ্বারা বুড়ো আঙ্গুল স্পর্শ করে (হস্তদ্বয়ের) - **ঐং অঙ্গুষ্ঠাভ্যাং নমঃ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা তর্জনী স্পর্শ করে - **রাং তর্জনীভ্যাং স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা মধ্যমা স্পর্শ করে - **মং মধ্যমাভ্যাং বষট্।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা অনামিকা স্পর্শ করে - **কৃং অনামিকাভ্যাং হুঁ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা কনিষ্ঠা স্পর্শ করে - **ষ্ণং কনিষ্ঠাভ্যাং বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে-

ঐং রামকৃষ্ণঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।

৩৫। অঙ্গন্যাস -

* তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা দ্বারা হৃদয় স্পর্শ করে (ডান হাতের) - **ঐং হৃদয়ায় নমঃ।**
* তর্জনী ও মধ্যমা দ্বারা মাথা স্পর্শ করে - **রাং শিরসে স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা শিখা স্পর্শ করে - **মং শিখায়ৈ বষট্।**
* দুই হাত দ্বারা দুই বাহুমূল স্পর্শ করে - **কৃং কবচায় হুঁ।**
* তর্জনী ও অনামিকা দ্বারা দুই নেত্র স্পর্শ করে - **ষ্ণং নেত্রাভ্যাং বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে- **ঐং রামকৃষ্ণঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।**

৩৬। ব্যাপকন্যাস -

* উভয় হস্ত দ্বারা সমস্ত দেহে নিম্নোক্ত মন্ত্রে তিনবার ব্যাপকন্যাস করে হাত ধুতে হবে।

ওঁ ঐং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ ওঁ।

৩৭। ধ্যান -

* **কূর্মমুদ্রায়** সাদাচন্দন যুক্ত সাদাফুল নিয়ে হৃদয়ে শ্রীশ্রীঠাকুরের জ্যোতির্ময় মূর্তি ভাবনা করে ধ্যান করতে হবে-

ওঁ হৃদয়কমলমধ্যে রাজিতং নির্বিকল্পং
সদ্-অসদ্-অখিল-ভেদাতীতম্ একস্বরূপম্।
প্রকৃতি-বিকৃতিশূন্যং নিত্যমানন্দমূর্তিং
বিমলপরমহংসং রামকৃষ্ণং ভজামঃ।।

নিরুপমমতিসূক্ষ্মং নিষ্প্রপঞ্চং নিরীহং
গগনসদৃশমীশং সর্বভূতাধিবাসম্।
ত্রিগুণরহিত-সচ্চিদ্ ব্রহ্মরূপং বরেণ্যং
বিমলপরমহংসং রামকৃষ্ণং ভজামঃ।।

বিতরিতুমবতীর্ণং জ্ঞানভক্তি-প্রশান্তীঃ
প্রণয়গলিতচিত্তং জীবদুঃখ-অসহিষ্ণুম্।
ধৃতসহজসমাধিং চিন্ময়ং কোমলাঙ্গং
বিমলপরমহংসং রামকৃষ্ণং ভজামঃ।।

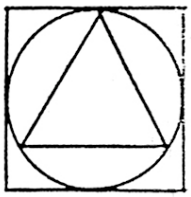
কূর্মমুদ্রা

৩৮। মানসপূজা –

* এইরূপে হৃদয়ে ঠাকুরের জ্যোতির্ময় মূর্তি ভাবনা করে ঐ ফুলটি নিজের মাথায় স্থাপন করতে হবে এবং কোলের সামনে বামহাতের উপর ডানহাত রেখে মানস উপাচারে পূজা করে ফুলটি তাম্রকুণ্ডে অর্পণ করতে হবে। প্রথমে হৃদপদ্মের ভেতরে সুধাসমুদ্র ও তার মধ্যে রত্নদ্বীপ, সেই দ্বীপে কল্পবৃক্ষমূলে ইষ্ট দেবতার রূপ চিন্তা করে হৃদপদ্মকে আসনরূপে প্রদান করতে হবে। তারপর স্বাগত আবাহন করে সহস্রদলপদ্ম নিঃসৃত সুধারূপ পাদ্য, মনোরূপ অর্ঘ্য, পূর্বোক্ত সুধারূপ আচমনীয় ও স্নানীয়, আকাশতত্ত্বরূপ বসন, ক্ষিতিতত্ত্বরূপ গন্ধ, চিত্তরূপ পুষ্প, প্রাণরূপ ধূপ, তেজতত্ত্বরূপ দীপ, সুধাসমুদ্ররূপ নৈবেদ্য মনে মনে প্রদান পূর্বক বলতে হবে-

ওঁ হৃৎপদ্মমাসনং দদ্যাৎ সহস্রার-চ্যুতামৃতৈঃ।
পাদ্যং চরণয়োর্দদ্যাৎ মনস্ত্বর্ঘ্যং নিবেদয়েৎ।।
তেনামৃতেন-আচমনীয়ং স্নানীয়ং তেন চ স্মৃতং।
আকাশতত্ত্বং বস্ত্রং স্যাৎ গন্ধঃ স্যাৎ গন্ধতত্ত্বকং।।
চিত্তং প্রকল্পয়েৎ পুষ্পং ধূপং প্রাণান্ প্রকল্পয়েৎ।
তেজস্তত্ত্বঞ্চ দীপার্থং নৈবেদ্যং স্যাৎ সুধাম্বুধিঃ।।
অনাহত ধ্বনির্ঘন্টা বায়ুতত্ত্বঞ্চ চামরং।
সহস্রারং ভবেচ্ছত্রং শব্দতত্ত্বঞ্চ গীতকম্।।
নৃত্যং-ইন্দ্রিয়কর্মাণি চাঞ্চল্যং মনসস্তথা।
সুমেখলাং পদ্মমালাং পুষ্পং নানাবিধং তথা।।
অমায়াদ্যৈ-র্ভাবপুষ্পৈঃ অর্চয়েৎ ভাবগোচরম্।
অমায়ম্-অনহঙ্কারম্-অরাগম্-অমদং তথা।।
অমোহকম্-অদম্ভঞ্চ অদ্বেষ-অক্ষোভকৌ তথা।
অমাৎসর্য-মলোভঞ্চ দশপুষ্পং বিদুর্বুধাঃ।।
অহিংসা পরমং পুষ্পং পুষ্পমিন্দ্রিয়নিগ্রহঃ।
দয়াপুষ্পং ক্ষমাপুষ্পং জ্ঞানপুষ্পঞ্চ পঞ্চমম্।।
ইতি পঞ্চদশৈ-র্ভাবপুষ্পৈঃ সম্পূজয়েৎ শিবম্।

৩৯। বিশেষার্ঘ্য স্থাপন -



মণ্ডল

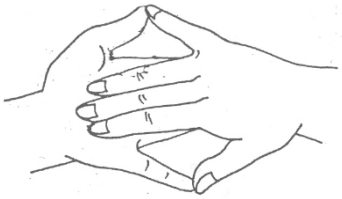
* কোশার বাম দিকে নিজের সামনে ভূমিতে কোশা থেকে একফোঁটা জল ফেলে ডানহাতের অনামিকা দিয়ে আঙ্গুল না তুলে প্রথমে ত্রিকোণ, তার বাইরে বৃত্ত ও তার বাইরে চতুষ্কোণ মণ্ডল আঁকতে হবে এবং হাত ধুতে হবে।
* **'ফট্'** মন্ত্রে জলের ছিটা দিয়ে, লালফুল ও লালচন্দন দ্বারা স্থানটিকে পূজা করতে হবে-
  ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে আধারশক্তয়ে নমঃ।
* ত্রিপাদিকাটি বাম হাতের তালুতে রেখে **'ফট্'** মন্ত্রে জলের ছিটা দিয়ে মণ্ডল– এর উপর স্থাপন করে যে-কোন ফুল ও চন্দন দ্বারা পূজা করতে হবে-
  ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে মং বহ্নিমন্ডলায় দশকলাত্মনে নমঃ।
* **'ফট্'** মন্ত্রে শঙ্খ ধুয়ে ত্রিপাদিকার উপর স্থাপন করে যে-কোন ফুল ও চন্দন দিয়ে শঙ্খে পূজা করতে হবে-
  ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে অং অর্কমন্ডলায় দ্বাদশকলাত্মনে নমঃ।
* **'ঐং'** মন্ত্র উচ্চারন করে শঙ্খের **৩/৪** ভাগ জলপূর্ণ করে একটি অর্ঘ্য শঙ্খের মুখে স্থাপন করতে হবে।
* যে-কোন ফুল ও চন্দন দ্বারা শঙ্খের জলকে পূজা করতে হবে-
  ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে উং সোমমন্ডলায় ষোড়শকলাত্মনে নমঃ।

অঙ্কুশমুদ্রা

* **অঙ্কুশমুদ্রায়** শঙ্খ স্পর্শ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে সূর্যমণ্ডল হতে সকল তীর্থজলকে আবাহন করতে হবে-
  ওঁ গঙ্গে চ যমুনে চৈব গোদাবরি সরস্বতি।
  নর্মদে সিন্ধুকাবেরি জলেঽস্মিন্ সন্নিধিং কুরু।।
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন দ্বারা শঙ্খের জলকে পূজা করতে হবে-
  ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে তীর্থেভ্যো নমঃ।

* **'বষট্'** মন্ত্রে **গালিনীমুদ্রা** দেখিয়ে যে-কোন ফুল ও চন্দন দ্বারা শঙ্খে পূজা করতে হবে-

  ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে শ্রীরামকৃষ্ণষড়ঙ্গদেবতাভ্যো নমঃ।



গালিনীমুদ্রা

* আবাহনাদি পঞ্চমুদ্রায় অর্ঘ্যপাত্রে দেবতার আবাহন করতে হবে-

  ১। আবাহনী মুদ্রা- **শ্রীরামকৃষ্ণদেব ইহাগচ্ছ ইহাগচ্ছ।**

  ২। সংস্থাপনী মুদ্রা- **ইহ তিষ্ঠ ইহ তিষ্ঠ।**

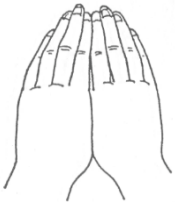
  ৩। সন্নিধাপনী মুদ্রা- **ইহ সন্নিধেহি ইহ সন্নিধেহি।**

  ৪। সন্নিরোধনী মুদ্রা- **ইহ সন্নিরুদ্ধ্যস্ব ইহ সন্নিরুদ্ধ্যস্ব।**

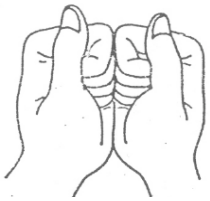
  ৫। সম্মুখীকরনী মুদ্রা- **ইহ সম্মুখী ভব ইহ সম্মুখী ভব।**

* করজোড়ে বলতে হবে- **অত্রাধিষ্ঠানং কুরু, মম পূজাং গৃহাণ।**

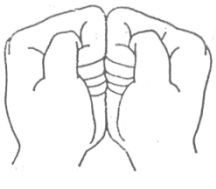
আবাহনীমুদ্রা



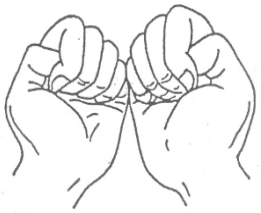
সংস্থাপনীমুদ্রা



সন্নিধাপনীমুদ্রা



সন্নিরোধনীমুদ্রা



সম্মুখীমুদ্রা

* যে-কোন ফুল ও চন্দন দ্বরা শঙ্খের উপর পূজা করতে হবে-

  ওঁ ঐং এতে গন্ধপুষ্পে সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

* **মৎস্যমুদ্রায়** অর্ঘ্য আচ্ছাদন করে **'ঐং'** মন্ত্রে দশবার জপ করতে হবে এবং **'ফট্'** মন্ত্রে ডান হাতের তর্জনী ও মধ্যমা আঙ্গুল দুটি দিয়ে বাম হাতের তালুতে তিনটি আওয়াজ করে **ধেনুমুদ্রা, যোনিমুদ্রা ও পরমীকরণমুদ্রা** দেখাতে হবে।

মৎস্যমুদ্রা

ধেনুমুদ্রা

যোনিমুদ্রা

পরমীকরণমুদ্রা

* অতঃপর শঙ্খ না তুলে অল্প পরিমাণ জল শঙ্খ থেকে কুশিতে নিয়ে কোশার জলের সাথে মিশিয়ে প্রোক্ষণীদণ্ড দিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে ঠাকুর, তাম্রকুন্ড, পূজা উপকরণ ও নিজের মাথায় ছেটাতে হবে-

  ওঁ ঐং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

৪০। পীঠ পূজা -

* সাদাফুল ও সাদাচন্দন নিয়ে তাম্রকুণ্ডস্থ জলে পূজা করতে হবে-

  ওঁ হ্রীং এতে গন্ধপুষ্পে পীঠদেবতাভ্যো নমঃ।

* লালফুল ও লালচন্দন নিয়ে তাম্রকুণ্ডস্থ জলে পূজা করতে হবে-

  ওঁ হ্রীং এতে গন্ধপুষ্পে পীঠশক্তিভ্যো নমঃ।

৪১। পুনঃ করন্যাস –

* তর্জনী দ্বারা বুড়ো আঙ্গুল স্পর্শ করে (হস্তদ্বয়ের) - **ঐং অঙ্গুষ্ঠাভ্যাং নমঃ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা তর্জনী স্পর্শ করে - **রাং তর্জনীভ্যাং স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা মধ্যমা স্পর্শ করে - **মং মধ্যমাভ্যাং বষট্।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা অনামিকা স্পর্শ করে - **কৃং অনামিকাভ্যাং হুঁ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা কনিষ্ঠা স্পর্শ করে - **ষ্ণং কনিষ্ঠাভ্যাং বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে- **ঐং রামকৃষ্ণঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।**

৪২। পুনঃ অঙ্গন্যাস –

* তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা দ্বারা হৃদয় স্পর্শ করে (ডান হাতের) - **ঐং হৃদয়ায় নমঃ।**
* তর্জনী ও মধ্যমা দ্বারা মাথা স্পর্শ করে - **রাং শিরসে স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা শিখা স্পর্শ করে - **মং শিখায়ৈ বষট্।**
* দুই হাত দ্বারা দুই বাহুমূল স্পর্শ করে - **কৃং কবচায় হুঁ।**
* তর্জনী ও অনামিকা দ্বারা দুই নেত্র স্পর্শ করে - **ষ্ণং নেত্রাভ্যাং বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে- **ঐং রামকৃষ্ণঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।**

৪৩। পুনঃ ধ্যান -

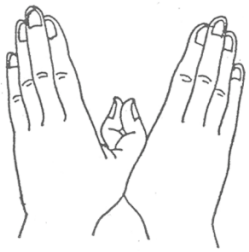
* **কূর্মমুদ্রায়** সাদাচন্দন যুক্ত সাদাফুল নিয়ে হৃদয়ে শ্রীশ্রীঠাকুরের জ্যোতির্ময় মূর্তি ভাবনা করে ধ্যান করতে হবে-

ওঁ হৃদয়কমলমধ্যে রাজিতং নির্বিকল্পং
সদ্-অসদ্-অখিল-ভেদাতীতম্ একস্বরূপম্।
প্রকৃতি-বিকৃতিশূন্যং নিত্যমানন্দমূর্তিং
বিমলপরমহংসং রামকৃষ্ণং ভজামঃ।।

নিরুপমমতিসূক্ষ্মং নিষ্প্রপঞ্চং নিরীহং
গগনসদৃশমীশং সর্বভূতাধিবাসম্।
ত্রিগুণরহিত-সচ্চিদ্ ব্রহ্মরূপং বরেণ্যং
বিমলপরমহংসং রামকৃষ্ণং ভজামঃ।।

বিতরিতুমবতীর্ণং জ্ঞানভক্তি-প্রশান্তীঃ
প্রণয়গলিতচিত্তং জীবদুঃখ-অসহিষ্ণুম্।
ধৃতসহজসমাধিং চিন্ময়ং কোমলাঙ্গং
বিমলপরমহংসং রামকৃষ্ণং ভজামঃ।।

কূর্মমুদ্রা



পরমীকরণমুদ্রা

* হৃদয়স্থিত অষ্টদলপদ্মের উপর অধিষ্ঠিত শ্রীশ্রীঠাকুরের জ্যোতির্ময় মূর্তি হস্তস্থিত পুষ্পে **'যং'** মন্ত্রে বাম নাসাপুটে নিঃসৃত বায়ুর সঙ্গে আবির্ভূত কল্পনা করে ঐ পুষ্প তাম্রকুন্ডে প্রদান পূর্বক **পরমীকরণমুদ্রা** দেখাতে হবে।
* অতঃপর প্রোক্ষণীদণ্ড দিয়ে তিনবার ঠাকুর ও তাম্রকুন্ডে অভ্যুক্ষণ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে কোশার জল ছেটাতে হবে- **ওঁ ঐং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।**

৪৪। দশোপচারে পূজা --

পাদ্য- কুশিতে জল, যে কোনো ফুল ও চন্দন এবং দূর্বা নিয়ে দুহাতে ধরে নিম্নোক্ত মন্ত্রে তাম্রকুণ্ডে ঢালতে ঢলতে মনে করতে হবে ঠাকুরের শ্রীপাদপদ্ম ধুয়ে দিচ্ছি।

ওঁ ঐং এতৎ পাদ্যং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

অর্ঘ্য- শঙ্খ হাতে নিয়ে অল্প পরিমাণ জল তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে।

ওঁ ঐং এষোঽর্ঘ্যঃ সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

* অতঃপর শঙ্খটি তাম্রকুণ্ডে স্পর্শ করে যথাস্থানে রাখতে হবে এবং শঙ্খ থেকে অর্ঘ্যটি নিয়ে ঠাকুরকে অর্পণ করে সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করতে হবে।

আচমনীয়- কুশিতে অল্প পরিমাণ জল নিয়ে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে।

ওঁ ঐং ইদং আচমনীয়ং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

স্নানীয়- শঙ্খের জল নিয়ে তাম্রকুন্ডে ঢালতে ঢালতে ঘণ্টাধ্বানি সহ নিম্নোক্ত বেদমন্ত্র পাঠ করে ঠাকুরকে স্নান করাতে হবে-

ওঁ সহস্রশীর্ষা পুরুষঃ সহস্রাক্ষঃ সহস্রপাৎ
স ভূমিং সর্বতঃ স্পৃত্বা অত্যতিষ্ঠদ্দশাঙ্গুলম্।। ১
ওঁ অগ্নিমীলে পুরোহিতং যজ্ঞস্য দেবমৃত্বিজম্ হোতারং রত্নধাতমম্।। ২
ওঁ ইষে ত্বোর্জেত্বা বায়বঃ স্থ দেবো বঃ সবিতা প্রার্পয়তু শ্রেষ্ঠতমায় কর্মণে।। ৩
ওঁ অগ্ন আয়াহি বীতয়ে গৃণানো হব্যদাতয়ে নি হোতা সৎসি বর্হিষি।। ৪
ওঁ শন্নো দেবীরভিষ্টয়ে শন্নো ভবন্তু পীতয়ে শং যোরভিস্রবন্তু নঃ।। ৫
ওঁ রামকৃষ্ণায় বিদ্মহে গদাধরায় ধীমহি, তন্নো দেবঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
ওঁ ঐং ইদং স্নানীয়ং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

* অতঃপর বস্ত্রখণ্ড দিয়ে মুছিয়ে দিতে হবে।

গন্ধ- যে-কোনো ফুল দ্বরা উভয় রকমের চন্দন নিয়ে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে।

ওঁ ঐং এষ গন্ধঃ সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

পুষ্প- সাদাচন্দন যুক্ত ভাল ফুল তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে।

ওঁ ঐং ইদং সচন্দনপুষ্পং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

বিল্বপত্র- উভয় রকমের চন্দন যুক্ত ভাল বেলপাতা নিয়ে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে।

ওঁ ঐং ইদং সচন্দনবিল্বপত্রং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

তুলসীপত্র- সাদাচন্দন যুক্ত তুলসীপাতা নিয়ে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে।

ওঁ নমস্তে বহুরূপায় বিষ্ণবে পরমাত্মনে স্বাহা।
ওঁ ঐং ইদং সচন্দনতুলসীপত্রং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

ধূপ- দুটো ধূপ জ্বালিয়ে ঘণ্টাধ্বনি সহ নিম্নোক্ত মন্ত্রে আরতি করতে হবে।

ওঁ ঐং এষ ধূপঃ সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।
ওঁ রামকৃষ্ণায় বিদ্মহে গদাধরায় ধীমহি, তন্নো দেবঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।

দীপ- দুটো দীপ কাঠি জ্বালিয়ে ঘণ্টাধ্বনি সহ নিম্নোক্ত মন্ত্রে আরতি করতে হবে।

ওঁ ঐং এষ দীপঃ সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।
ওঁ রামকৃষ্ণায় বিদ্মহে গদাধরায় ধীমহি, তন্নো দেবঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।

* অতঃপর হাত ধুতে হবে।

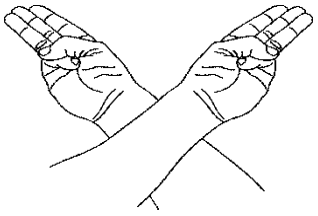
নৈবেদ্য- ঠাকুরের সামনে স্থাপিত নৈবেদ্যে নিম্নোক্ত মন্ত্রে তিনবার অর্ঘ্যজল ছিটিয়ে, গন্ধপুষ্পে পূজা পূর্বক ঠাকুরকে নিবেদন করতে হবে।

বং এতস্মৈ সোপকরণ নৈবেদ্যায় নমঃ।

* যে-কোন ফুল ও চন্দন (নৈবেদ্যে)– **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে সোপকরণ নৈবেদ্যায় নমঃ।**
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে)– **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে এতদধিপতয়ে দেবায় শ্রীবিষ্ণবে নমঃ।**
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে)– **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে এতৎসম্প্রদানায় সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।**
* **'ফট্'** মন্ত্রে পুনরায় নৈবেদ্যের উপর জলের ছিটা দিতে হবে।
* **'হূঁ'** মন্ত্রে **অবগুণ্ঠনমুদ্রা** দেখিয়ে **চক্রমুদ্রায়** অভিরক্ষণ করতে হবে।
* বামহাত মাটিতে স্পর্শ করে **'যং'** মন্ত্রে নৈবেদ্যে জলের ছিটা দিয়ে মনে মনে চিন্তা করতে হবে নৈবেদ্য দোষমুক্ত হচ্ছে।
* **'রং'** মন্ত্রে পুনরায় নৈবেদ্যে জলের ছিটা দিয়ে মনে মনে চিন্তা করতে হবে নৈবেদ্যের দোষসমূহ দহন হল।
* **'বং'** মন্ত্রে **ধেনুমুদ্রা** দেখিয়ে চিন্তা করতে হবে নৈবেদ্য অমৃতময় হয়েছে।
* **মৎস্যমুদ্রায়** দশবার **'ঐং'** মন্ত্র জপ পূর্বক হাত জোড় করে নিম্নোক্ত মন্ত্র পাঠ করতে হবে-

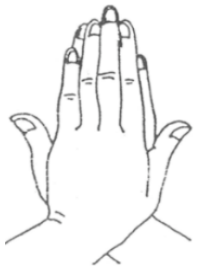
ওঁ নৈবেদ্যং বিবিধং দেব শর্করাদি-বিনির্মিতম্।
ময়া নিবেদিতং ভক্ত্যা গৃহাণ পরমেশ্বর।।

অবগুণ্ঠনমুদ্রা



চক্রমুদ্রা

ধেনুমুদ্রা



মৎস্যমুদ্রা

* বামহাত মাটিতে স্পর্শ করে পুনরায় নৈবেদ্যে জলের ছিটা দিয়ে বলতে হবে।

ওঁ ঐং ইদং সোপকরণ নৈবেদ্যং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নিবেদয়ামি।

* কুশিতে বা ডানহাতে অল্প জল নিয়ে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে- **ওঁ এতৎ জলং অমৃতোপস্তরণমসি স্বাহা।**
* বামহাতে **গ্রাসমুদ্রায়** জল নিয়ে প্রাণাদি পঞ্চমুদ্রা দেখাতে হবে।

১। প্রাণ মুদ্রায় – **প্রাণায় স্বাহা।**
২। অপান মুদ্রায় – **অপানায় স্বাহা।**
৩। ব্যান মুদ্রায় – **ব্যানায় স্বাহা।**
৪। উদান মুদ্রায় – **উদানায় স্বাহা।**
৫। সমান মুদ্রায় – **সমানায় স্বাহা।**

গ্রাসমুদ্রা

প্রাণমুদ্রা

অপানমুদ্রা

ব্যানমুদ্রা

উদানমুদ্রা

সমানমুদ্রা

* দশ মিনিট মূলমন্ত্র জপ করে মনে মনে চিন্তা করতে হবে ঠাকুর নৈবেদ্য গ্রহণ করছেন।
* কুশিতে বা ডানহাতে অল্প জল নিয়ে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে- **ওঁ এতৎ জলং অমৃতাপিধানমসি স্বাহা।**

পানীয় জল- বামহাত মাটিতে স্পর্শ করে পানীয় জলের গ্লাসে জলের ছিটা দিয়ে বলতে হবে।

ওঁ ঐং ইদং পানার্থোদকং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

পুনরাচমনীয়-- কুশিতে অল্প জল নিয়ে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে।

ওঁ ঐং ইদং পুনরাচমনীয়ং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ। (বস্ত্রখণ্ডে মুখ মুছাতে হবে)

তাম্বূল—পুনরায় কুশিতে অল্প জল নিয়ে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে।

ওঁ ঐং ইদং তাম্বূলং/তাম্বূলার্থোদকং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

পুষ্পাঞ্জলি-- উভয় রকমের চন্দন যুক্ত ফুল ও বেলপাতা নিয়ে তাম্রকুণ্ডে পুষ্পাঞ্জলি দিতে হবে।

ওঁ ঐং এষ সচন্দনপুষ্পবিল্বপত্রাঞ্জলিঃ সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় বৌষট্।

আবরণ পূজা--

* যে-কোনো ফুল ও চন্দন নিয়ে তাম্রকুণ্ডস্থ জলে পূজা করতে হবে-

  ওঁ ঐং এতে গন্ধপুষ্পে শ্রীরামকৃষ্ণষড়ঙ্গদেবতাভ্যো নমঃ।
* লাল/হলুদ ফুল ও লালচন্দন নিয়ে তাম্রকুণ্ডস্থ জলে পূজা করতে হবে-

  ওঁ ঐং হ্রীং এতে গন্ধপুষ্পে সর্বদেবদেবীস্বরূপিণ্যৈ শ্রীসারদাদেব্যৈ নমঃ।
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন নিয়ে তাম্রকুণ্ডস্থ জলে পূজা করতে হবে-

  ওঁ ঐং এতে গন্ধপুষ্পে বিবেকানন্দাদি শ্রীরামকৃষ্ণপার্ষদেভ্যো নমঃ।
* যে-কোনো ফুল ও চন্দন নিয়ে তাম্রকুণ্ডস্থ জলে পূজা করতে হবে-

  ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে শ্রীরামকৃষ্ণাবরণদেবতাভ্যো নমঃ।

জপ ও জপসমর্পণ—

* অতঃপর ১০৮ বার ইষ্টমন্ত্র জপ করে **গোযোনিমুদ্রায়** ডান হাতে জল নিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে জপ সমর্পণ করে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে-

  ওঁ গুহ্যাতিগুহ্যগোপ্তা ত্বং গৃহাণ-অস্মৎকৃতং জপম্।
  সিদ্ধির্ভবতু মে দেব ত্বৎ-প্রসাদান্-মহেশ্বর।।
* অতঃপর নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে প্রণাম নিবেদন করতে হবে-

  ওঁ স্থাপকায় চ ধর্মস্য সর্বধর্মস্বরূপিণে।
  অবতারবরিষ্ঠায় রামকৃষ্ণায় তে নমঃ।।

গোযোনিমুদ্রা

৪৫। শ্রীশ্রীমায়ের পূজা –

করন্যাস—

* তর্জনী দ্বারা বুড়ো আঙ্গুল স্পর্শ করে (হস্তদ্বয়ের) - **হ্রাং অঙ্গুষ্ঠাভ্যাং নমঃ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা তর্জনী স্পর্শ করে - **হ্রীং তর্জনীভ্যাং স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা মধ্যমা স্পর্শ করে - **হ্রূং মধ্যমাভ্যাং বষট্।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা অনামিকা স্পর্শ করে - **হ্রৈং অনামিকাভ্যাং হুঁ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা কনিষ্ঠা স্পর্শ করে - **হ্রৌং কনিষ্ঠাভ্যাং বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে- **হ্রঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।**

অঙ্গন্যাস—

* তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা দ্বারা হৃদয় স্পর্শ করে (ডান হাতের) - **হ্রাং হৃদয়ায় নমঃ।**
* তর্জনী ও মধ্যমা দ্বারা মাথা স্পর্শ করে - **হ্রীং শিরসে স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা শিখা স্পর্শ করে - **হ্রূং শিখায়ৈ বষট্।**
* দুই হাত দ্বারা দুই বাহুমূল স্পর্শ করে - **হ্রৈং কবচায় হুঁ।**
* তর্জনী ও অনামিকা দ্বারা দুই নেত্র স্পর্শ করে - **হ্রৌং নেত্রাভ্যাং বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে-

হ্রঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।

ধ্যান—

* **কূর্মমুদ্রায়** লালচন্দন যুক্ত লালফুল নিয়ে হৃদয়ে শ্রীশ্রীমায়ের জ্যোতির্ময় মূর্তি ভাবনা করে ধ্যান করতে হবে।

ওঁ ধ্যায়েচ্চিত্তসরোজস্থাং সুখাসীনাং কৃপাময়ীম্।
প্রসন্নবদনাং দেবীং দ্বিভুজাং স্থিরলোচনাম্।।

আলুলায়িতকেশার্ধ বক্ষঃস্থলবিমন্ডিতাম্।
শ্বেতবস্ত্র-আবৃতার্ধ-অঙ্গাং হেমালঙ্কার-ভূষিতাম্।।

স্বক্রোড়ন্যস্ত-হস্তাঞ্চ জ্ঞানভক্তি প্রদায়িনীম্।
শুভ্রাং জ্যোতির্ময়ীং জীবপাপ-সন্তাপ-হারিণীম্।।

রামকৃষ্ণ-গতপ্রাণাং তন্নাম-শ্রবণপ্রিয়াম্।
তদ্ভাবরঞ্জিতাকারাং জগন্-মাতৃস্বরূপিণীম্।।

জানকী-রাধিকা-রূপধারিণীং সর্বমঙ্গলাম্।
চিন্ময়ীং বরদাং নিত্যাং সারদাং মোক্ষদায়িনীম্।।

কূর্মমুদ্রা

* হস্তস্থিত পুষ্প তাম্রকুন্ডে প্রদান পূর্বক নিম্নোক্ত ক্রমে পঞ্চোপচারে শ্রীশ্রীমায়ের পূজা করতে হবে।

পঞ্চোপচারে পূজা –

* লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে)- **ওঁ ঐং হ্রীং এষ গন্ধঃ সর্বদেবদেবীস্বরূপিণ্যৈ শ্রীসারদাদেব্যৈ নমঃ।**
* লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে)- **ওঁ ঐং হ্রীং ইদং সচন্দনপুষ্পং সর্বদেবদেবীস্বরূপিণ্যৈ শ্রীসারদাদেব্যৈ নমঃ।**
* বেলপাতা ও চন্দন (তাম্রকুণ্ডে)- **ওঁ ঐং হ্রীং ইদং সচন্দনবিল্বপত্রং সর্বদেবদেবীস্বরূপিণ্যৈ শ্রীসারদাদেব্যৈ নমঃ।**
* ধূপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ)- **ওঁ ঐং হ্রীং এষ ধূপঃ সর্বদেবদেবীস্বরূপিণ্যৈ শ্রীসারদাদেব্যৈ নমঃ।**
* দীপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ)- **ওঁ ঐং হ্রীং এষ দীপঃ সর্বদেবদেবীস্বরূপিণ্যৈ শ্রীসারদাদেব্যৈ নমঃ।**
* আতপচাল নিয়ে (তাম্রকুন্ডে)- **ওঁ ঐং হ্রীং ইদং অক্ষত নৈবেদ্যং সর্বদেবদেবীস্বরূপিণ্যৈ শ্রীসারদাদেব্যৈ নমঃ।**
* কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে)-**ওঁ ঐং হ্রীং ইদং পানার্থোদকং সর্বদেবদেবীস্বরূপিণ্যৈ শ্রীসারদাদেব্যৈ নমঃ।**
* কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে)-**ওঁ ঐং হ্রীং ইদং আচমনীয়ং সর্বদেবদেবীস্বরূপিণ্যৈ শ্রীসারদাদেব্যৈ নমঃ।**
* বস্ত্রখণ্ডে মুখ মুছাতে হবে।
* লালচন্দন যুক্ত লালফুল ও বেলপাতা নিয়ে তাম্রকুণ্ডে পুষ্পাঞ্জলি দিতে হবে-

ওঁ ঐং হ্রীং এষ সচন্দনপুষ্পবিল্বপত্রাঞ্জলিঃ সর্বদেবদেবীস্বরূপিণ্যৈ শ্রীসারদাদেব্যৈ বৌষট্।

* অতঃপর ইষ্টমন্ত্র অথবা **'হ্রীং'** মন্ত্র দশবার জপ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে প্রণাম নিবেদন করতে হবে।

ওঁ যথাগ্নের্দাহিকাশক্তিঃ রামকৃষ্ণে স্থিতা হি যা।
সর্ব বিদ্যাস্বরূপাং তাং সারদাং প্রণমাম্যহম্।।

৪৬। শ্রীশ্রীস্বামীজীর পূজা -

করন্যাস—

* তর্জনী দ্বারা বুড়ো আঙ্গুল স্পর্শ করে (হস্তদ্বয়ের) - **বাং অঙ্গুষ্ঠাভ্যাং নমঃ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা তর্জনী স্পর্শ করে - **বীং তর্জনীভ্যাং স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা মধ্যমা স্পর্শ করে - **বূং মধ্যমাভ্যাং বষট্।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা অনামিকা স্পর্শ করে - **বৈং অনামিকাভ্যাং হুঁ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা কনিষ্ঠা স্পর্শ করে - **বৌং কনিষ্ঠাভ্যাং বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে- **বঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।**

অঙ্গন্যাস—

* তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা দ্বারা হৃদয় স্পর্শ করে (ডান হাতের) - **বাং হৃদয়ায় নমঃ।**
* তর্জনী ও মধ্যমা দ্বারা মাথা স্পর্শ করে - **বীং শিরসে স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা শিখা স্পর্শ করে - **বূং শিখায়ৈ বষট্।**
* দুই হাত দ্বারা দুই বাহুমূল স্পর্শ করে - **বৈং কবচায় হুঁ।**
* তর্জনী ও অনামিকা দ্বারা দুই নেত্র স্পর্শ করে - **বৌং নেত্রাভ্যাং বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে- **বঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।**

ধ্যান-

* **কূর্মমুদ্রায়** সাদাচন্দন যুক্ত সাদাফুল নিয়ে হৃদয়ে স্বামীজির জ্যোতির্ময় মূর্তি ভাবনা করে ধ্যান করতে হবে।

ওঁ বিশ্বাচার্যং জগদ্বন্দ্যং বিবেকানন্দরূপিণম্।
বীরেশ্বরাৎ সমুৎপন্নং সপ্তর্ষিমণ্ডলাগতম্।।

জ্ঞানভক্তিপ্রদাতারং পদ্মাক্ষগৌরবিগ্রহম্।
ধ্যায়েদ্দেবং জ্যোতিঃপুঞ্জং লোককল্যাণকারিণম্।।

কূর্মমুদ্রা

* হস্তস্থিত পুষ্প তাম্রকুন্ডে প্রদান পূর্বক নিম্নোক্ত ক্রমে পঞ্চোপচারে শ্রীশ্রীস্বামীজীর পূজা করতে হবে।

পঞ্চোপচারে পূজা –

* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং এষ গন্ধঃ শ্রীমদ্‌বিবেকানন্দায় নমঃ।**
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং সচন্দনপুষ্পং শ্রীমদ্‌বিবেকানন্দায় নমঃ।**
* বেলপাতা ও চন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং সচন্দনবিল্বপত্রং শ্রীমদ্‌বিবেকানন্দায় নমঃ।**
* ধূপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ ঐং এষ ধূপঃ শ্রীমদ্‌বিবেকানন্দায় নমঃ।**
* দীপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ ঐং এষ দীপঃ শ্রীমদ্‌বিবেকানন্দায় নমঃ।**
* হাত ধুয়ে আতপচাল নিয়ে (তাম্রকুন্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং অক্ষত নৈবেদ্যং শ্রীমদ্‌বিবেকানন্দায় নমঃ।**
* কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং পানার্থোদকং শ্রীমদ্‌বিবেকানন্দায় নমঃ।**
* কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ঐং ইদং আচমনীয়ং শ্রীমদ্‌বিবেকানন্দায় নমঃ।**
* বস্ত্রখণ্ডে মুখ মুছাতে হবে।
* সাদাচন্দন যুক্ত সাদাফুল ও বেলপাতা নিয়ে তাম্রকুণ্ডে পুষ্পাঞ্জলি দিতে হবে-

ওঁ ঐং এষ সচন্দনপুষ্পবিল্বপত্রাঞ্জলিঃ শ্রীমদ্‌বিবেকানন্দায় বৌষট্।

* অতঃপর ইষ্টমন্ত্র অথবা **'ঐং'** মন্ত্র দশবার জপ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে প্রণাম নিবেদন করতে হবে।

ওঁ পরতত্ত্বে সদালীনো-রামকৃষ্ণ সমাজ্ঞয়া।
যো ধর্মস্থাপনরতো বীরেশং তং নমাম্যহম্।।

৪৭। শ্রীশ্রীঠাকুরের গন্ধপুষ্পে পূজা –

* সাদাফুল ও সাদাচন্দন নিয়ে তাম্রকুণ্ডস্থ জলে পূজা করতে হবে-

ওঁ ঐং এতে গন্ধপুষ্পে সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

* উভয় রকমের চন্দন যুক্ত ফুল ও বেলপাতা নিয়ে তাম্রকুণ্ডে পুষ্পাঞ্জলি দিতে হবে-

ওঁ ঐং এষ সচন্দনপুষ্পবিল্বপত্রাঞ্জলিঃ সাঙ্গায় সাবরণায় সশক্তিকায় সপার্ষদায় সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় বৌষট্।

* অতঃপর যথাশক্তি/১০৮ বার ইষ্টমন্ত্র জপ করে **গোযোনিমুদ্রায়** ডানহাতে অল্প জল নিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে জপ সমর্পণ করে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে।

ওঁ গুহ্যাতিগুহ্যগোপ্তা ত্বং গৃহাণ-অস্মৎকৃতং জপম্।
সিদ্ধির্ভবতু মে দেব ত্বৎ-প্রসাদান্-মহেশ্বর।।

গোযোনিমুদ্রা

৪৮। কর্মফল সমর্পণ –

* পুনরায় **গোযোনিমুদ্রায়** ডানহাতে এক গণ্ডুষ জল নিয়ে **"ওঁ এতৎ কর্মফলং শ্রীরামকৃষ্ণার্পণমস্তু"** মন্ত্রে কর্মফল সমর্পণ করে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে।

৪৯। ক্ষমা প্রার্থনা –

* নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে ক্ষমা প্রার্থনা করতে হবে।

ওঁ বিধিহীনং ক্রিয়াহীনং মন্ত্রহীনং যদর্চিতং
ময়া নিবেদিতং ভক্ত্যা পরিপূর্ণং তদস্তু মে।
কর্মণা মনসা বাচা ত্বত্তো নান্যা গতির্মম
অন্তশ্চারেণ ভূতানাং দ্রষ্টা ত্বং পরমেশ্বর।।

৫০। প্রণাম নিবেদন-

* অতঃপর নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে প্রণাম করত সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করে আত্মসমর্পণ করতে হবে।

ওঁ নিরঞ্জনং নিত্যমনন্তরূপং ভক্তানুকম্পাধৃত-বিগ্রহং বৈ।
ঈশাবতারং পরমেশমীড্যং তং রামকৃষ্ণং শিরসা নমামি।।

ওঁ যথাগ্নের্দাহিকাশক্তিঃ রামকৃষ্ণে স্থিতা হি যা।
সর্ব বিদ্যাস্বরূপাং তাং সারদাং প্রণমাম্যহম্।।

ওঁ পরতত্ত্বে সদালীনো-রামকৃষ্ণ সমাজ্ঞয়া।
যো ধর্মস্থাপনরতো বীরেশং তং নমাম্যহম্।।

কালিন্দীফুল্লকমলে মাধবেন ক্রীড়ারত।
ব্রহ্মানন্দ নমস্তুভ্যং সদ্‌গুরো লোকনায়ক।।

যোগানন্দঃ প্রেমানন্দশ্চান্যে বৈ যে চ পার্ষদাঃ।
রামকৃষ্ণগতপ্রাণাঃ সর্বাংস্তান্ প্রণমাম্যহম্।।

------- O --------

❖ গণেশাদিপঞ্চদেবতার পূজা-

১। শ্রীগণেশপূজা –

কূর্মমুদ্রা

* **কূর্মমুদ্রায়** লালচন্দন যুক্ত লালফুল নিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে ধ্যান করতে হবে-

ওঁ খর্বং স্থূলতনুং গজেন্দ্রবদনং লম্বোদরং সুন্দরং
প্রস্যন্দন্মদগন্ধলুব্ধমধুপব্যালোলগণ্ডস্থলম্।
দন্তাঘাতবিদারিতারিরুধিরৈঃ সিন্দূরশোভাকরং
বন্দে শৈলসুতাসুতং গণপতিং সিদ্ধিপ্রদং কামদম্।।

* ফুলটি তাম্রকুণ্ডে রেখে নিম্নলিখিত ক্রমে পঞ্চোপচারে পূজা করতে হবে-
* লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ গং এষ গন্ধঃ গণেশায় নমঃ।**
* লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ গং ইদং সচন্দনপুষ্পম্ গণেশায় নমঃ।**
* লালচন্দন যুক্ত বেলপাতা (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ গং ইদং সচন্দনবিল্বপত্রম্ গণেশায় নমঃ।**
* ধূপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ গং এষ ধূপঃ গণেশায় নমঃ।**
ওঁ একদন্তায় বিদ্মহে বক্রতুণ্ডায় ধীমহি তন্নো দন্তী প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
* দীপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ গং এষ দীপঃ গণেশায় নমঃ।**
ওঁ একদন্তায় বিদ্মহে বক্রতুণ্ডায় ধীমহি তন্নো দন্তী প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
* হাত ধুয়ে আতপচাল নিয়ে (তাম্রকুন্ডে) - **ওঁ গং ইদং অক্ষত নৈবেদ্যং গণেশায় নমঃ।**
* কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ গং ইদং পানার্থোদকং গণেশায় নমঃ।**
* পুনরায় কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ গং ইদং আচমনীয়ং গণেশায় নমঃ।**
* লালচন্দন যুক্ত লালফুল ও বেলপাতা (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ গং এষ সচন্দনপুষ্পবিল্বপত্রাঞ্জলিঃ গণেশায় বৌষট্ ।**
* অতঃপর ইষ্টমন্ত্র অথবা **'গং গণেশায় নমঃ'** মন্ত্র দশবার জপ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে প্রণাম করতে হবে-

ওঁ দেবেন্দ্রমৌলিমন্দারমকরন্দকণারুণাঃ।
বিঘ্নং হরন্তু হেরম্বচরণাম্বুজরেণবঃ।।
একদন্তং মহাকায়ং লম্বোদরং গজাননম্ ।
বিঘ্ননাশকরং দেবং হেরম্বং প্রণমাম্যহম্।।

২। শিবপূজা –

কূর্মমুদ্রা

* **কূর্মমুদ্রায়** (শ্বেতপুষ্প/আকন্দপুষ্প/ধুতরাপুষ্প) ও চন্দন নিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে ধ্যান পূর্বক ঐ ফুল বাণেশ্বর শিবের উপর রাখতে হবে-

ওঁ ধ্যায়েন্নিত্যং মহেশং রজতগিরিনিভং চারুচন্দ্রাবতংসং
রত্নাকল্পোজ্জ্বলাঙ্গং পরশুমৃগবরাভীতিহস্তং প্রসন্নম্ ।
পদ্মাসীনং সমন্তাৎ স্তুতমমরগণৈর্ব্যাঘ্রকৃত্তিং বসানং
বিশ্বাদ্যং বিশ্ববীজং নিখিলভয়হরং পঞ্চবক্ত্রং ত্রিনেত্রম্।।

* অতঃপর ঘণ্টাধ্বনি সহ নিম্নোক্ত মন্ত্রে শিবের স্নান পূর্বক পঞ্চোপচারে পূজা করতে হবে-

ওঁ ত্র্যম্বকং যজামহে সুগন্ধিং পুষ্টিবর্ধনং।
উর্বারুকমিব বন্ধনান্মৃত্যোর্মুক্ষীয় মাঽমৃতাৎ।।
ওঁ তৎপুরুষায় বিদ্মহে মহাদেবায় ধীমহি তন্নো রুদ্রঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
ওঁ নমঃ শিবায় ইদং স্নানীয়ং শিবায় নমঃ।

* বস্ত্রখণ্ড দিয়ে মুছিয়ে দিতে হবে।
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) – **ওঁ নমঃ শিবায় এষ গন্ধঃ শিবায় নমঃ।**
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) – **ওঁ নমঃ শিবায় ইদং সচন্দনপুষ্পং শিবায় নমঃ।**
* সাদাচন্দন যুক্ত বেলপাতা (তাম্রকুণ্ডে) – **ওঁ নমঃ শিবায় ইদং সচন্দনবিল্বপত্রং শিবায় নমঃ।**
* ধূপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ নমঃ শিবায় এষ ধূপঃ শিবায় নমঃ।**
ওঁ তৎপুরুষায় বিদ্মহে মহাদেবায় ধীমহি তন্নো রুদ্রঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
* দীপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ নমঃ শিবায় এষ দীপঃ শিবায় নমঃ।**
ওঁ তৎপুরুষায় বিদ্মহে মহাদেবায় ধীমহি তন্নো রুদ্রঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
* হাত ধুয়ে আতপচাল নিয়ে (তাম্রকুন্ডে) - **ওঁ নমঃ শিবায় ইদং অক্ষত নৈবেদ্যং শিবায় নমঃ।**
* কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ নমঃ শিবায় ইদং পানার্থোদকং শিবায় নমঃ।**
* পুনরায় কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ নমঃ শিবায় ইদং আচমনীয়ং শিবায় নমঃ।**
* সাদাচন্দন যুক্ত সাদাফুল ও বেলপাতা (তাম্রকুণ্ডে)- **ওঁ নমঃ শিবায় এষ সচন্দনপুষ্পবিল্বপত্রাঞ্জলিঃ শিবায় বৌষট্।**
* অতঃপর ইষ্টমন্ত্র অথবা **'ওঁ নমঃ শিবায়'** মন্ত্র দশবার জপ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে প্রণাম করতে হবে।

ওঁ নমঃ শিবায় শান্তায় কারণত্রয়হেতবে।
নিবেদয়ামি চাত্মানং ত্বং গতিঃ পরমেশ্বর।।

* অতঃপর গন্ধপুষ্পে মাগৌরীর পূজা (লালফুল ও লালচন্দন) - **ওঁ হ্রীং এতে গন্ধপুষ্পে গৌর্যৈ নমঃ।**
* অতঃপর গন্ধপুষ্পে অষ্টমূর্তির পূজা (সাদাফুল ও সাদাচন্দন) - **ওঁ ঐং এতে গন্ধপুষ্পে অষ্টমূর্তিভ্যো নমঃ।**

৩। শ্রীসূর্যপূজা –

* (শ্রীসূর্য পূজায় তুলসীপত্র ও বিল্বপত্র নিষিদ্ধ)
* **কূর্মমুদ্রায়** লালচন্দন যুক্ত লালফুল নিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে ধ্যান করতে হবে-

ওঁ রক্তাম্বুজাসনমশেষগুণৈকসিন্ধুং
ভানুং সমস্তজগতামধিপং ভজামি।
পদ্মদ্বয়াভয়বরান্ দধতং করাব্জৈ-
র্মাণিক্যমৌলিমরুণাঙ্গরুচিং ত্রিনেত্রম্।।

কূর্মমুদ্রা

* অতঃপর ফুলটি তাম্রকুণ্ডে রেখে নিম্নলিখিত ক্রমে পঞ্চোপচারে পূজা করতে হবে-
* লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ এষ গন্ধঃ শ্রীসূর্যায় নমঃ ।**
* লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ইদং সচন্দনপুষ্পম্ শ্রীসূর্যায় নমঃ।**
* ধূপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ এষ ধূপঃ শ্রীসূর্যায় নমঃ।**
ওঁ ভাস্করায় বিদ্মহে মহাদ্যুতিকরায় ধীমহি তন্ন আদিত্যঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
* দীপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ এষ দীপঃ শ্রীসূর্যায় নমঃ।**
ওঁ ভাস্করায় বিদ্মহে মহাদ্যুতিকরায় ধীমহি তন্ন আদিত্যঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।

* হাত ধুয়ে আতপচাল নিয়ে (তাম্রকুন্ডে) - **ওঁ ইদং অক্ষত নৈবেদ্যং শ্রীসূর্যায় নমঃ।**
* কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ইদং পানার্থোদকং শ্রীসূর্যায় নমঃ।**
* পুনরায় কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ ইদং আচমনীয়ং শ্রীসূর্যায় নমঃ।**
* লালচন্দন যুক্ত লালফুল (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ এষ সচন্দনপুষ্পাঞ্জলিঃ শ্রীসূর্যায় বৌষট্।**
* অতঃপর ইষ্টমন্ত্র দশবার জপ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে প্রণাম করতে হবে।

ওঁ জবাকুসুমসঙ্কাশং কাশ্যপেয়ং মহাদ্যুতিম্।
ধ্বান্তারিং সর্বপাপঘ্নং প্রণতোঽস্মি দিবাকরম্।।

৪। শ্রীনারায়ণপূজা –

* **কূর্মমুদ্রায়** সাদাচন্দন যুক্ত সাদাফুল ও নিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে ধ্যান করতে হবে-

ওঁ ধ্যেয়ঃ সদা সবিতৃমণ্ডলমধ্যবর্তী
নারায়ণঃ সরসিজাসনসন্নিবিষ্টঃ।
কেয়ূরবান্ কনককুণ্ডলবান্ কিরীটী
হারী হিরণ্ময়বপুর্ধৃতশঙ্খচক্রঃ।।

কূর্মমুদ্রা

* অতঃপর ফুলটি তাম্রকুণ্ডে রেখে নিম্নলিখিত ক্রমে পঞ্চোপচারে পূজা করতে হবে-
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) – **ওঁ নমো নারায়ণায় এষ গন্ধঃ নারায়ণায় নমঃ ।**
* সাদাফুল ও সাদাচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) – **ওঁ নমো নারায়ণায় ইদং সচন্দনপুষ্পম্ নারায়ণায় নমঃ।**
* সাদাচন্দন যুক্ত তুলসীপত্র (তাম্রকুণ্ডে) – **ওঁ নমস্তে বহুরূপায় বিষ্ণবে পরমাত্মনে স্বাহা।**
ওঁ নমো নারায়ণায় ইদং সচন্দনতুলসীপত্রম্ নারায়ণায় নমঃ।
* ধূপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ নমো নারায়ণায় এষ ধূপঃ নারায়ণায় নমঃ।**
ওঁ নারায়ণায় বিদ্মহে বাসুদেবায় ধীমহি তন্নো বিষ্ণুঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
* দীপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ নমো নারায়ণায় এষ দীপঃ নারায়ণায় নমঃ।**
ওঁ নারায়ণায় বিদ্মহে বাসুদেবায় ধীমহি তন্নো বিষ্ণুঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।
* হাত ধুয়ে আতপচাল নিয়ে (তাম্রকুন্ডে) - **ওঁ নমো নারায়ণায় ইদং অক্ষত নৈবেদ্যং নারায়ণায় নমঃ।**
* কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ নমো নারায়ণায় ইদং পানার্থোদকং নারায়ণায় নমঃ।**
* পুনরায় কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ নমো নারায়ণায় ইদং আচমনীয়ং নারায়ণায় নমঃ।**
* সাদাচন্দন যুক্ত সাদাফুল ও তুলসীপত্র (তাম্রকুণ্ডে)-
ওঁ নমো নারায়ণায় এষ সচন্দনপুষ্পতুলসীপত্রাঞ্জলিঃ নারায়ণায় বৌষট্।
* অতঃপর ইষ্টমন্ত্র অথবা **'ওঁ নমো নারায়ণায়'** মন্ত্র দশবার জপ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে প্রণাম করতে হবে।

ওঁ ত্রৈলোক্যপূজিতঃ শ্রীমান্ সদাবিজয়বর্ধনঃ।
শান্তিং কুরু গদাপাণে নারায়ণ নমোঽস্তু তে।।

* অতঃপর গন্ধপুষ্পে মালক্ষ্মীর পূজা (লালফুল ও লালচন্দন) - **ওঁ শ্রীং এতে গন্ধপুষ্পে লক্ষ্মীদেব্যৈ নমঃ।**
* অতঃপর গন্ধপুষ্পে মাসরস্বতীর পূজা (সাদাফুল ও সাদাচন্দন) - **ওঁ ঐং এতে গন্ধপুষ্পে সরস্বত্যৈ নমঃ।**

৫। শ্রীকৌষিকী বা জয়দুর্গাপূজা –

কূর্মমুদ্রা

* **কূর্মমুদ্রায়** লালচন্দন যুক্ত লালফুল নিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে ধ্যান করতে হবে-

ওঁ হ্রীং কালাভ্রাভাং কটাক্ষৈররিকুলভয়দাং মৌলিবদ্ধেন্দুরেখাং
শঙ্খং চক্রং কৃপাণং ত্রিশিখমপি করৈরুদ্বহন্তীং ত্রিনেত্রাম্।
সিংহস্কন্ধাধিরূঢ়াং ত্রিভুবনমখিলং তেজসা পূরয়ন্তীং
ধ্যায়েদ্দুর্গাং জয়াখ্যাং ত্রিদশপরিবৃতাং সেবিতাং সিদ্ধিকামৈঃ।।

* ফুলটি তাম্রকুণ্ডে রেখে নিম্নলিখিত ক্রমে পঞ্চোপচারে পূজা করতে হবে-
* লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) – **ওঁ হ্রীং এষ গন্ধঃ জয়দুর্গায়ৈ নমঃ।**
* লালফুল ও লালচন্দন (তাম্রকুণ্ডে) – **ওঁ হ্রীং ইদং সচন্দনপুষ্পম্ জয়দুর্গায়ৈ নমঃ।**
* লালচন্দন যুক্ত বেলপাতা (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ হ্রীং ইদং সচন্দনবিল্বপত্রম্ জয়দুর্গায়ৈ নমঃ।**
* ধূপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ হ্রীং এষ ধূপঃ জয়দুর্গায়ৈ নমঃ।**

ওঁ কাত্যায়নায় বিদ্মহে কন্যকুমারি ধীমহি তন্নো দুর্গিঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।

* দীপ (ঘণ্টাধ্বনি সহ) - **ওঁ হ্রীং এষ দীপঃ জয়দুর্গায়ৈ নমঃ।**

ওঁ কাত্যায়নায় বিদ্মহে কন্যকুমারি ধীমহি তন্নো দুর্গিঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ।।

* হাত ধুয়ে আতপচাল নিয়ে (তাম্রকুন্ডে) - **ওঁ হ্রীং ইদং অক্ষত নৈবেদ্যং জয়দুর্গায়ৈ নমঃ।**
* কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ হ্রীং ইদং পানার্থোদকং জয়দুর্গায়ৈ নমঃ।**
* পুনরায় কুশিতে অল্প জল নিয়ে (তাম্রকুণ্ডে) - **ওঁ হ্রীং ইদং আচমনীয়ং জয়দুর্গায়ৈ নমঃ।**
* লালচন্দন যুক্ত লালফুল ও বেলপাতা -**ওঁ হ্রীং এষ সচন্দনপুষ্পবিল্বপত্রাঞ্জলিঃ জয়দুর্গায়ৈ বৌষট্।**
* অতঃপর ইষ্টমন্ত্র অথবা **'হ্রীং'** মন্ত্র দশবার জপ করে নিম্নোক্ত মন্ত্রে করজোড়ে প্রণাম করতে হবে।

ওঁ সর্বমঙ্গলমঙ্গল্যে শিবে সর্বার্থসাধিকে।
শরণ্যে ত্র্যম্বকে গৌরি নারায়ণি নমোঽস্তু তে।।

* অতঃপর গন্ধপুষ্পে অগ্নির পূজা (লালফুল ও লালচন্দন) - **ওঁ এতে গন্ধপুষ্পে রং অগ্নয়ে নমঃ।**

------- o -------

❖ আরাত্রিক -

১। প্রস্তুতি -

* দুটি ধূপ কাঠি জ্বালতে হবে।
* শঙ্খটি কুশি দিয়ে জলপূর্ণ করতে হবে।
* ১০৮ বার ইষ্টমন্ত্র জপ করে করজোড়ে বলতে হবে-

ওঁ সর্বমঙ্গলমঙ্গল্যং বরেণ্যং বরদং শুভম্।
নারায়ণং নমস্কৃত্য সর্বকর্মানি কারয়েত।।

২। আচমন -

* ডানহাতের তালুতে কয়েকফোঁটা জল নিয়ে আওয়াজ না করে **'ওঁ বিষ্ণুঃ'** মন্ত্রে তিনবার পান করে প্রতিবার হাত ধুতে হবে।
* ডানহাতের বুড়ো আঙ্গুলের গোড়া দিয়ে ডানদিক থেকে বামদিকে দুবার ওষ্ঠদ্বয় মুছে নিয়ে হাত ধুতে হবে।
* তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকার অগ্রভাগ একত্র করে ওষ্ঠ ও অধর, বুড়ো আঙ্গুল ও তর্জনীর অগ্রভাগ একত্র করে ডান ও বাম নাক, বুড়ো আঙ্গুল ও অনামিকার অগ্রভাগ একত্র করে ডান ও বাম চোখ এবং ডান ও বাম কান স্পর্শ করত বুড়ো আঙ্গুল ও কনিষ্ঠার অগ্রভাগ একত্র করে নাভি স্পর্শ পূর্বক হাত ধুতে হবে।
* ডানহাতের করতল দিয়ে হৃদয়, সমস্ত আঙ্গুলের অগ্রভাগ দিয়ে মাথা, ডান ও বাম বাহুমূল স্পর্শ করে হাত ধুয়ে করজোড়ে বলতে হবে-

ওঁ তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদং সদা পশ্যন্তি সূরয়ঃ দিবীব চক্ষুরাততম্।
ওঁ অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্বাবস্থাং গতোঽপি বা।
যঃ স্মরেৎ পুণ্ডরীকাক্ষং স বাহ্যাভন্তরঃ শুচিঃ।।

৩। করন্যাস –

* তর্জনী দ্বারা বুড়ো আঙ্গুল স্পর্শ করে (হস্তদ্বয়ের) - **ঐং অঙ্গুষ্ঠাভ্যাং নমঃ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা তর্জনী স্পর্শ করে - **রাং তর্জনীভ্যাং স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা মধ্যমা স্পর্শ করে - **মং মধ্যমাভ্যাং বষট্।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা অনামিকা স্পর্শ করে - **কৃং অনামিকাভ্যাং হুঁ।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা কনিষ্ঠা স্পর্শ করে - **ষ্ণং কনিষ্ঠাভ্যাং বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে- **ঐং রামকৃষ্ণঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।**

৪। অঙ্গন্যাস -

* তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা দ্বারা হৃদয় স্পর্শ করে (ডান হাতের)- **ঐং হৃদয়ায় নমঃ।**
* তর্জনী ও মধ্যমা দ্বারা মাথা স্পর্শ করে - **রাং শিরসে স্বাহা।**
* বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা শিখা স্পর্শ করে - **মং শিখায়ৈ বষট্।**
* দুই হাত দ্বারা দুই বাহুমূল স্পর্শ করে - **কৃং কবচায় হুঁ।**
* তর্জনী ও অনামিকা দ্বারা দুই নেত্র স্পর্শ করে - **ষ্ণং নেত্রাভ্যাং বৌষট্।**
* ডানহাতের তর্জনী ও মধ্যমা একত্র করে বামহাতের তল ও পৃষ্ঠ স্পর্শ করে বাম করতলে তালি দিয়ে বলতে হবে- **ঐং রামকৃষ্ণঃ করতলপৃষ্ঠাভ্যাম্ অস্ত্রায় ফট্।**

৫। ব্যাপকন্যাস -

* উভয় হস্ত দ্বারা সমস্ত দেহে নিম্নোক্ত মন্ত্রে তিনবার ব্যাপকন্যাস করে হাত ধুতে হবে-

ওঁ ঐং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ ওঁ।

৬। আরতি –

* ডানদিকে কুশি দিয়ে জলের ফোঁটা ফেলে দুটি ত্রিভুজ অঙ্কন করে হাত ধুতে হবে।
* **'ফট্'** মন্ত্রে ত্রিভুজ দুটিতে জলের ছিটা দিতে হবে।
* পঞ্চপ্রদীপ ও কর্পূরদীপ ত্রিভুজের উপর স্থাপন করে **'ফট্'** মন্ত্রে পুনরায় জলের ছিটা দিতে হবে।
* একটি দীপকাঠির সাহায্যে পঞ্চপ্রদীপ টি জ্বালতে হবে এবং নিম্নোক্ত মন্ত্রে জলের ছিটা দিতে হবে-

বং এতস্মৈ নীরাজন দীপমালায়ৈ নমঃ।

* কুশিতে জল নিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে-

এতদধিপতয়ে দেবায় শ্রীবিষ্ণবে নমঃ।

* পুনরায় কুশিতে জল নিয়ে নিম্নোক্ত মন্ত্রে তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে-

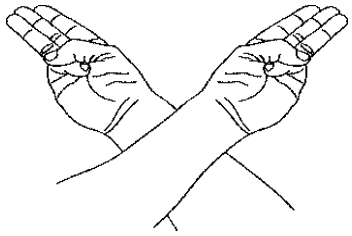
এতৎসম্প্রদানায় ওঁ ঐং সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

* **অবগুণ্ঠনমুদ্রা, চক্রমুদ্রা, ধেনুমুদ্রা** দেখিয়ে **মৎস্যমুদ্রায়** দশবার **'ঐং'** মন্ত্র জপ করতে হবে।
* পঞ্চপ্রদীপে নিম্নোক্ত মন্ত্রে জলের ছিটা দিতে হবে-

ওঁ ঐং এষা দীপমালা সর্বদেবদেবীস্বরূপায় শ্রীরামকৃষ্ণায় নমঃ।

* এরপর বামহাতে ঘণ্টা বাজাতে বাজাতে যথাক্রমে **পঞ্চপ্রদীপ, কর্পূরদীপ, শঙ্খ, কাপড়, গন্ধপুষ্প ও চামর** দিয়ে আরতি শুরু করতে হবে এবং প্রতিবার হাত ধুতে হবে। পঞ্চপ্রদীপ ও কর্পূরদীপ ঠাকুরের শ্রীচরণে ৪ বার, নাভিদেশে ২ বার, মুখমণ্ডলে ৩ বার ও সর্বাঙ্গে ৭ বার ঘুরিয়ে একপাশে নামিয়ে রেখে হাতলে জলের ছিটা দিতে হবে। শঙ্খ দিয়ে আরতি করার সময় অল্প অল্প জল তাম্রকুণ্ডে দিতে হবে। গন্ধপুষ্প শ্রীশ্রীঠাকুরের পাদপদ্মে দিতে হবে। আরতি সমাপ্ত হলে সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করতে হবে।

অবগুণ্ঠনমুদ্রা



চক্রমুদ্রা

ধেনুমুদ্রা

মৎস্যমুদ্রা

------- o --------